

EL LLENGUATGE DEL COS

Totes les persones desitgem sentir-nos bé i ser felices, però sovint sentim un malestar difús que no ens deixa acabar d'estar bé. Analitzem la nostra vida i *pensem*: “no tinc de què queixar-me, tinc una bona feina, una bona parella, bons amics...”. Però tot i així, alguna cosa no acaba de funcionar. Continuem analitzant i podem trobar problemes i raons, però potser *pensem* que no són tan greus com per explicar aquest “no acabar d'estar bé” que sentim. Per tant, acabem *pensant* que no tenim perquè sentir-nos així i el que fem és intentar desconnectar de la sensació distraient-nos amb qualsevol activitat. D'altres persones potser sí que tenim un motiu per no sentir-nos a gust. Potser tenim algun problema seriós que ens preocupa molt, potser ens han succeït coses a la vida que ens han fet patir molt, o simplement tenim un munt de petits problemes que sumats ens fan sentir malament. De vegades, per alleugerir-nos, en parlem. Parlem dels nostres problemes o del nostre malestar amb un amic, amb una amiga, amb el psicòleg. Però el que fem és desfogar-nos parlant d'allò que ja sabem, d'allò que parlem sempre. És un discurs ja conegut, ple de raons i reflexions. Fixeu-vos: quants cops heu llegit la paraula “*pensa*” en aquest paràgraf? Per què *pensem* si el què ens passa és que ens *sentim* malament? Fins i tot quan parlem de sentiments acostumem a parlar-ne des del cap, sense aturar-nos a sentir-los en profunditat. Resulta difícil, oi, aturar-nos a sentir?

El que la majoria no sabem, perquè no ens ho han ensenyat, és que el discurs mental amb el que acostumem a funcionar és només una part de nosaltres mateixos. Precisament una part que ens ajuda molt poc a sentir-nos bé. El que no sabem, perquè no ens ho han ensenyat, és que per estar bé hem d'aprendre a *estar* amb les nostres emocions, siguin bones o dolentes. Hem d'aprendre a atendre el nostre cos i el seu llenguatge. El nostre cos té una gran saviesa, una saviesa instintiva i autèntica, només nostra. Si aprenem a escoltar-lo sabrem quan estem bé i quan no. Podrem distingir quan estem fent una cosa a gust i quan l'estem fent perquè “toca”. Fins i tot, molts cops, el cos ens dóna la clau per resoldre problemes o situacions. Acostumem a utilitzar la raó per resoldre conflictes. La raó ens porta a la solució més “assenyada” o a la solució que “creiem que és correcta”, però... és aquesta la nostra solució vertadera, aquella amb la que realment nosaltres ens sentim a gust? Sovint no és així.

Si aprenem a donar-nos temps i a escoltar-nos, el nostre cos ens donarà la resposta a moltes preguntes, a moltes situacions. I seran respostes nostres, autèntiques, genuïnes. I mica en mica, seguint aquesta via, ens adonarem que cada dia ens sentim una mica millor, cada dia una mica més forts, cada dia una mica més tranquils, cada dia una mica més a gust. Més a gust amb nosaltres mateixos, amb la nostra vida i, de retruc, amb tots els que ens envolten.